

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

هپاتیت A

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص

هپاتیت A طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ تغذیه

- ✓ در دوره حاد رژیم کم پروتئین تهیه می‌شود. و پس از آن از رژیم غذایی پرپروتئین (گوشت، حبوبات، لبنیات و...) پرکالری (غلات، سیب زمینی و...) با چربی متعادل برای شما تهیه می‌شود
- ✓ به میزان کافی مایعات استفاده کنید.
- ✓ وعده‌های غذای را در حجم کم و دفعات زیاد استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در دوره حاد در بستر استراحت کنید و پس از احساس سلامتی و بررسی نتایج آزمایشات با نظر پزشک به تدریج فعالیت خود را آغاز کنید.
- ✓ در صورت خروج از تخت و داشتن سرگیجه به پرستار اطلاع داده و با کمک تیم مراقبتی از تخت خارج شوید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت تجویز دارو توسط پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار دستورات دارویی اجرا می‌شود.
- ✓ اگر به دفعات استفراغ داشته باشید و نتوانید مایعات بدن را با افزایش مصرف آب، آب‌میوه و نوشیدنی‌ها جبران نمایید، دریافت مایعات و دارو باید به صورت وریدی انجام شود.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط‌ها اجتناب کنید.
- ✓ بهداشت فردی در بیمارستان و نکات آموزشی در مورد دفع مواد زائد مصرفی را رعایت کنید.
- ✓ همیشه دست‌های خود را پس از توالت و قبل از غذا خوردن بشویید.
- ✓ در صورت داشتن سرگیجه، تهوع و بی‌اشتهایی به پرستار اطلاع دهید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

هیپاتیت A

❖ رژیم غذایی

- ✓ تغذیه پر کالری و کم چربی و مقدار متوسط پروتئین داشته باشید و از مصرف غذاهای چرب و سنگین که موجب تهوع می شوند پرهیز کنید.
- ✓ حتماً صبحانه میل شود و غذا به مقدار کم و به دفعات مکرر مصرف کنید.
- ✓ در صورت تهوع می توان از آب نبات یا آب میوه و اگر تهوع شدید است قبل از غذا از داروهای ضد تهوع که برای کبد خطر نداشته باشد طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.
- ✓ از خوردن غذاهایی از قبیل: سالادهای پرچرب، مایونز، زرده تخم مرغ، پوست مرغ، گوشت های چرب شامل گوشت گوساله یا گوسفند چرب، ماهی چرب، انواع کیک و شیرینی و کرم ها و دسر و غذاهای کنسرو شده و نیمه آماده و فرایند شده (سوسیس، کالباس و...) پرهیز شود.
- ✓ از آن جایی که کافئین باعث تحریک کبد می شود. مصرف قهوه، کولاها، شکلات و برخی چای ها باید محدود شود.
- ✓ از مصرف الکل اجتناب کنید. چرا که الکل تحریک سلول های کبدی را افزایش می دهد.
- ✓ برای کنترل احتباس مایعات در بدن بهتر است دریافت نمک را کاهش دهید.
- ✓ با بی اشتهایی مبارزه کنید: ممکن است دچار بی اشتهایی مفرط شوید و در نتیجه مدت بسیار کوتاهی بخش اعظمی از وزن شما کاهش پیدا می کند. از غذاهایی که می توانند اشتها را تحریک کنند، باید به خوراکی هایی همچون سوپ رقیق و کم چرب، بیسکویت، کراکر، بستنی، ماست کم چرب و شیر اشاره کرد.
- ✓ از غذاهایی که کربوهیدرات های مفید را در خود دارند، می توان به عسل، خرما، کشمش و توت خشک اشاره کرد. چربی های اشباع نشده: روغن زیتون، روغن کانولا و روغن دانه انگور از بهترین هاست. از میوه ها غافل نشوید: ویتامین هایی که به نوعی کبد در ساخت آنها دخیل است، در طی این بیماری کاهش می یابند و بدن با کمبود آنها و عوارض ناشی از آن مواجه می شود. ویتامین های B, C, K از جمله این ویتامین ها محسوب می شوند. روزانه حداقل ۲ واحد میوه یا آب میوه طبیعی و ۲ واحد سبزی تازه در رژیم غذایی داشته باشید.
- ✓ در میان لبنیات، مصرف ماست همراه با میوه (البته بدون افزودن شکر) انتخاب بهتری است.
- ✓ مصرف آب لیمو ترش همراه با آب در ساعات صبح، ۳۰ دقیقه قبل از صرف غذا و یک قاشق چای خوری زیتون خالص به تحریک تولید صفرا کمک می کند.

❖ فعالیت

- ✓ استراحت در بستر، بدون توجه به درمان های دیگر و تا زمان فروکش کردن نشانه های هیپاتیت توصیه می شود.
- ✓ فعالیت ها تا زمانی که بزرگی کبد و سطح بیلی روبین سرم بالا رفته و آنزیم های کبدی ناپدید شوند، محدود می شود. سپس تدریجاً فعالیت افزوده می شود. محدودیت حمل اجسام سنگین و ورزش های سخت و سنگین دارید.

❖ مراقبت

- ✓ از وسایل حمام مشترک و دیگر وسایل مشترک با افراد خانواده خودداری کنید. بنابراین لباسها و حوله حمام، ظروف غذا و نوشیدنیها باید برجسب بزنید.
- ✓ مسواک، ناخن گیر، وسیله اصلاح، ترمومتر و وسایل آرایش بایستی کاملاً اختصاصی باشند. از اهدای خون شدیداً اجتناب کنید.
- ✓ بعد از حمام و دستشویی و هرگونه تماس با مایعات بدن (خون، مخاط، منی) دستها باید کاملاً شسته شود.
- ✓ فرد مبتلا نباید غذایی برای اعضای خانواده آماده کند، همچنین فرد مبتلا نباید در کارنقل و انتقال غذا شرکت کند (ممنوعیت کار در رستوران ها اغذیه فروشی ها)
- ✓ میوه و سبزی را همیشه به خوبی ضدعفونی و بشویید.
- ✓ از تماس های جنسی و تماس های نزدیک شخصی مثل در آغوش گرفتن و بوسیدن مطلقاً خودداری کنید.
- ✓ همیشه دستهای خود را پس از توالی و قبل از پخت غذا یا قبل از غذا خوردن بشویید.
- ✓ با توجه به اینکه میزان کلر و فلوراید و املاح معدنی موجود در آب لوله کشی ممکن است بالا باشد توصیه میشود از آب فیلتر شده استفاده کنید.
- ✓ از مصرف سیگار خودداری شود.

❖ دارو

- ✓ از تجویز داروهایی که عوارض ناخواسته، مثل کلهستاز (Cholestasis) ایجاد کرده و یا داروهایی که در کبد متابولیزه می شوند، خودداری شود.
- ✓ هیپاتیت آ خود بخود بهبود یافته و نیازی به درمان دارویی ندارد. اما اگر دچار عوارض هیپاتیت
- ✓ شدید می توانید به یکی از متخصصین زیر مراجعه کنید: پزشک عمومی، متخصص داخلی، متخصص عفونی، متخصص گوارش و کبد.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ جهت تکمیل دوره درمان و انجام تست های کبدی در زمان مقرر شده با پزشک ملاقات داشته باشید.
- ✓ در صورت داشتن تهوع و استفراغ کنترل نشده و تب بالا و کاهش اشتها و کاهش وزن شدید